

TRAININGSPLAN

Oberstufe (ab 5. Kyu) und Unterstufe (bis 6. Kyu)	
09:00 – 10:00	Kumite (Oberstufe) Kata (Unterstufe) mit Sensei Wayne Otto mit Sensei Mohammed Abu Wahib
10:15 – 11:15	Kumite (Oberstufe) Kata (Unterstufe) mit Sensei Köksal Cakir mit Sensei Fabienne Dyroff
11:30 – 13:00	Mentaltraining mit Tarek Amin
13:00 – 14:00	Mittag (mit Fotosession) und Kyu-/Dan-Prüfung (bis 5. Dan)
14:00 – 15:00	Kata (Oberstufe) Kumite (Unterstufe) mit Sensei Mohammed Abu Wahib mit Sensei Köksal Cakir
15:15 – 16:15	Kata (Oberstufe) Kumite (Unterstufe) mit Sensei Fabienne Dyroff mit Sensei Wayne Otto

Mini-Drachen von 4–7 Jahre

Ob eine Verbesserung der Koordination und Motorik, oder die Festigung des vorhandenen Grundwissens – mit viel Motivation sind Spannung und Spaß beim Karate-Lehrgang garantiert!

09:00 – 10:00	mit Sensei Fabienne Dyroff
10:15 – 11:15	mit Sensei Mohammed Abu Wahib
11:30 – 12:30	mit Sensei Sensei Wayne Otto und Sensei Köksal Cakir

INFORMATIONEN

Veranstaltungsort

Sporthalle Geschister-Scholl-Schule
Schwakettenstraße 112, 78467 Konstanz

Teilnahmegebühren (inkl. Mentaltraining)

Erwachsene ab 15 Jahren: 40,00€
Jugendliche von 8–14 Jahren: 30,00€
Kinder von 4–7 Jahren: 25,00€
Nur Mentaltraining* : 40,00€

Anmeldung und Kontakt

Champion Kampfkunst & Crossfight
Sensei Tarek Amin
Telefon: 07531/96 21 73
Mobil: 0172/717 9910

Verpflegung

Wir bieten wie immer Getränke, Kaffee, kleine Snacks und Kuchen an und zum Mittagessen gibt es asiatisches Buffet.

Haftung

Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung jeglicher Art.

Mentaltraining für Athleten.

Kinder ab 12 Jahren und Eltern

Mentaltraining dient dazu, eine positive Geisteshaltung zu entwickeln, die sich auf den Lebenserfolg auswirkt. Im persönlichen Alltag, in der Schule und der Arbeit, aber auch zu Hause und natürlich im Sport spielt die Fähigkeit, seine Gedanken und Gefühle zu verstehen, zu kontrollieren und ins positive zu verändern, eine wichtige Rolle für Erfolg und Zufriedenheit.

Alle Athleten, Kinder und Eltern sind herzlich eingeladen an der Mentaltraining-Einheit teilzunehmen. Wir sprechen über Ärger, Angst und Stress, aber auch über Selbstbewusstsein, Ziele, Glück und Erfolg.

Weitere Infos unter

www.champion-kampfkunst.de/lehrgang
oder auf Facebook unter:

Champion Kampfkunst und Crossfight



www.champion-kampfkunst.de
info@champion-kampfkunst.de